



**DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS
RECETAS RICAS EN PLANTAS**



DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS RECETAS RICAS EN PLANTAS

	page
Feliz Día de Acción de Gracias de Bounty and Soul	3
Entrada:	
Humus de Calabaza	4
Sopas:	
Sopa de Calabaza y Manzanas	5
Crema de Champiñones	6
Plato Principal:	
Pan de Molde de Lentejas Navideñas	7
Ensaladas:	
Col rizada tibia & Ensalada de Patatas dulces (Camote)	8
Ensalada de Calabaza Asada y Quínua	9
Rellenos:	
Arroz integral o Relleno de Quínua y Manzana	10
Relleno de Col Rizada y Calabaza	11
Relleno de Champiñones y Savia	12
Acompañamiento:	
Coliflor de Ajo	13
Cacerola de Judías Verdes	14
Saludable Puré de papas y Ajo	15
Tubérculos Asados	16
Saludable Cacerola de Patatas dulces (Camote)	17
Doble asado de Calabaza Mantequilla	18
Panes:	
Saludable Pan de Maíz	19
Pan de Calabaza y Chocolate negro	20
Postres:	
Manzanas Crujientes	21
Camote Calabaza Mousse	22
Pudin de Calabaza y Chía y Especias	23



¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS!

¡Es con gran alegría y amor por nuestra comunidad que compartimos estas recetas simples, saludables y deliciosas con usted en el día de Acción de Gracias!

En el mejor de los casos, el Día de Acción de Gracias puede ser un momento para reunirnos con aquellos que atesoramos para disfrutar de la generosidad de esta hermosa tierra, reflexionar sobre nuestras bendiciones y prepararnos para la próxima temporada de invierno

Esperamos que ser parte de nuestra familia de Bounty & Soul llene su corazón, y que con ese espíritu haga algunas de estas recetas para sus seres queridos.

Que este Día de Acción de Gracias le encuentre agradeciendo por sus bendiciones, generoso en amor por aquellos que están más cerca de usted y creativo en su enfoque de lo que es importante.

Usted es la generosidad y el alma de nuestra comunidad, y estamos agradecidos por usted durante esta temporada de fiesta.

¡Feliz Día de Acción de Gracias!



Humus de Calabaza

INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados
- 1 lata de frijoles blancos (cannellini u otros), escurridos y enjuagados
- 1 taza de calabaza enlatada o calabaza fresca cocida
- ¼ de taza de zumo de lima recién exprimido
- 1 ajo mediano-grande (al gusto, utilice un diente más pequeño para los niños)
- 1 cucharadita sal marina
- 1 cucharada de tahini
- ¾ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita (redondeada) de pimienta de jamaica
- ¼ cucharadita (ligeramente redondeada) de pimentón ahumado (o añadir otro ¼ de cucharadita de comino)
- ½ cucharadita jarabe de arce puro (opcional)
- ¼ de taza de semillas de calabaza tostadas (ver nota para tostado; reservar unas 2-3 cucharadas para la guarnición)

PREPARACIÓN:

En un procesador de alimentos agregue todos los ingredientes excepto las semillas de calabaza. Hágalo puré hasta que se ponga muy suave. Pruebe y agregue ajo o especias adicionales si lo desea. Agregue la mayoría de las semillas de calabaza (reservando 2 cucharadas.) y pulse. Transfiera la mezcla a un plato para servir y cubra con las semillas de calabaza restantes. Sirva con pan de pita de grano entero, patatas fritas con tortilla, pan caliente de grano entero, etc.

Nota sobre las semillas de calabaza: Al tostar frutos secos y semillas, hágalo en lotes más grandes para tenerlos listos para usar en otro momento. Considere la posibilidad de tostar alrededor de una taza o más. Para tostar las semillas de calabaza, colóquelas en una hoja de hornear forrada con papel de pergamino (puede utilizar un horno tostador y una bandeja pequeña para hornear). Hornee a 400° F por varios minutos hasta que se vuelvan de color dorado y tengan un aroma a nuez. Esto no tardará mucho, quizás unos 5-7 minutos, posiblemente más, dependiendo del horno. Revíselos después de unos 5 minutos, ya que pueden quemarse muy rápido

Recipe from : *Forks Over Knives*



Sopa de Calabaza y Manzanas

INGREDIENTES:

- 1 calabaza mediana (o dulce de calabaza), al horno
- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de caldo de pollo o vegetales
- 1 cebolla dulce
- 1 manzana, picada
- 1 cucharada de jengibre rallado
- ½ diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla de buena calidad
- sal marina y pimienta molida negra al gusto
- OPCIONAL: tomillo o romero

PREPARACIÓN:

Corte la calabaza por la mitad y cocine al horno durante 35-40 minutos cubriendo una pulgada en agua o peladas y cortadas en cubos y al vapor.

Mientras que la calabaza está en el horno, sofría la cebolla, manzana, ajo y jengibre en el aceite de coco o mantequilla

Añada el caldo y cocine a fuego lento durante 3-5 minutos. Transfiera la calabaza cocida, y la mezcla de caldo en la licuadora y mezcle hasta que esté suave. Añada lentamente la leche de coco y algo más de caldo y continúe mezclando hasta que quede suave. Sirva caliente y cubra con semillas de calabaza.



Crema de Champiñones

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 chalota, finamente picada (1/3 taza)
- 16 onzas de champiñones cremini, en rodajas
- 1/2 cucharada tamari o salsa de soja
- 2 dientes de ajo, picado
- 1-1/2 cucharada de hojas de tomillo fresco
- 1/2 cucharada de romero picado
- 1/4 de taza de harina multiuso
- 3 tazas de caldo vegetal
- Sal marina y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN:

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la chalota y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 4 minutos.

Añada los champiñones y cocine hasta que estén blandos, de 8 a 10 minutos. Añada el tamari, el ajo, el tomillo y el romero. Espolvoree la harina sobre los champiñones y revuelva durante 1 minuto.

Añada el caldo y cocine a fuego lento hasta que se espese, revolviendo a menudo, aproximadamente 20 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto

NOTES:

Hacer esta receta libre de gluten: Omitir la harina en el paso 2. Al final del paso 3, verter unas cucharadas del líquido en un recipiente pequeño. Agregue 2 cucharadas de maicena y revuelva hasta que esté suave. Vierta esta mezcla de nuevo en la sartén y revuelva hasta que la salsa espese.

Credit: <https://www.loveandlemons.com/mushroom-gravy/>



Pan de lentejas Navideñas

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas secas (usar verde/marrón)
- 2 1/2 tazas de agua o caldo vegetal
- 3 cucharadas de harina de linaza (semillas de linaza molidas)
- 1/3 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 pimiento rojo pequeño,
- 1 zanahoria cortada finamente, cortada finamente o rallada
- 1 tallo de apio, cortada finamente
- 3/4 taza de avena (puede estar libre de gluten)
- 1/2 taza de harina de avena o avena molida finamente (cualquier harina de su elección funcionará)
- 1 cucharadita de tomillo seco o condimento de aves
- 1/2 cucharadita de comino abundante
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo y 1/2 de cebolla en polvo...para una buena medida
- 1 cucharada de pimienta chipotle molida,
- pimienta agrietada opcional y sal marina al gusto

Glaseado

- 3 cucharadas de ketchup o pasta de tomate
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jarabe de arce

PREPARACIÓN:

.Enjuague las lentejas. En una olla grande añada 2 1/2 tazas de agua/caldo con lentejas. Deje hervir, reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento por aproximadamente 40 minutos, revolviendo ocasionalmente. Blandas estarán bien, ya que se harán puré. Quite la tapa y déje enfriar durante unos 15 minutos (no drene). Precaliente el horno a 350 grados F

En un tazón pequeño combine la harina de linaza y 1/3 taza de agua, ponga a un lado por lo menos por 10 minutos, preferiblemente en el refrigerador, para espesar.

En una sartén, caliente el aceite a fuego medio. Saltee el ajo, la cebolla, el pimiento, las zanahorias y el apio durante unos 5 minutos. Agregue las especias, mezclando bien para incorporar. Dejar enfriar.

Con una batidora o un robot de cocina, mezcle 3/4 de la mezcla de lentejas. También puede machacar las lentejas con un accesorio para machacar patatas o un tenedor. Combine las verduras salteadas con las lentejas, la avena y la harina de avena espesa y mezclar bien. Usando una licuadora o procesador de alimentos, mezcle 3/4 de la mezcla de lentejas. También puede machacar las lentejas con un accesorio para machacar patatas o un tenedor. Combine las verduras salteadas con las lentejas, la avena, la harina de avena y la harina de lino espesa y mezcle bien. Pruebe, agregando sal y pimienta según sea necesario, o cualquier otra hierba si desea. Coloque la mezcla en una bandeja forrada con papel pergamino y deje que el papel se solape para facilitar su extracción. Presione firmemente hacia abajo, rellenando los bordes. Prepare el glaseado mezclando todos los ingredientes en un tazón pequeño. Extienda sobre el pan y hornee de 45 a 50 minutos. Dejar enfriar antes de rebanar.



Col Rizada Caliente & Ensalada de Batata Dulce (Camote)

INGREDIENTES:

- 2 batatas dulces
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla, en rodajas
- Un manojo de col rizada
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 taza de tomillo fresco

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 400 grados F. Baje las batatas con una cucharada de aceite de coco fundido en un recipiente. Arregle uniformemente en una hoja de hornear y sazone con sal y pimienta. Hornee en un horno precalentado hasta que las batatas estén tiernas, de 20 a 25 minutos.

Mientras tanto, caliente la cucharada restante de aceite de coco en una sartén grande a fuego medio. Saltee la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se haya caramelizado, hasta que quede dorada, aproximadamente 15 minutos. Añada la col rizada, cocinando hasta que se marchite y ablande. Agregue las batatas, la col rizada, el vinagre de vino tinto y el tomillo fresco en un tazón. Sazone al gusto con sal y pimienta y revuelva suavemente para combinar.



Ensalada de Calabaza Asada y Quínua

INGREDIENTES:

- 6 tazas de calabacín (1 calabaza mantequilla mediana), o patata dulce pelada y picada
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de coco derretido
- 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 taza de quinua sin cocinar
- 1/2 taza de cebolla roja, finamente picada
- 2 tazas de col rizada u otro verde frondoso, picado
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de nueces picadas o semillas de calabaza o girasol

Vinagreta

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/8 taza de vinagre balsámico u otro con sabor
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, picado
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Precale el horno a 400 ° F. En un tazón grande, mezcle la calabaza con aceite de oliva o de coco y sazone con sal, pimienta recién molida y romero. Extienda la calabaza en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada de aluminio. asela durante 20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada.

Mientras la calabaza se tuesta, enjuague la quinua y colóquela en una fuente mediana con agua. Lleve a ebullición, reduzca a fuego lento y cocine parcialmente tapado hasta que se absorba el líquido - alrededor de 16-18 minutos.

Para preparar la ensalada, combine la calabaza tostada asada, la quinua cocida, la cebolla roja picada, la col rizada picada, los arándanos, las nueces picadas en un tazón grande. Agregue la vinagreta balsámica y mezcle hasta que estén combinados. Sazonar con sal y pimienta, al gusto. Sirva caliente o frío.

Vinagreta:

Batir todos los ingredientes en un tazón pequeño hasta que se combinen.



Arroz Integral o Quínua, Manzana & Relleno de Col Rizada

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz integral o silvestre o quinua sin cocinar
- 2 1/2 tazas de agua o caldo vegetal
- 1 cucharada aceite de coco
- 3/4 de taza de cebolla picada
- 1 taza champiñones en rodajas
- 1 taza manzana picada
- 1/4 taza de arándanos secos (opcional)
- 1 1/2 taza de apio picado
- 1 manojo de Col rizada u otro verde de hoja
- 1/2 cucharadita sal, cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada condimento aves o tomillo y romero
- 1/2 puñado de perejil fresco picado
- 1 taza caldo de verduras o pollo
- levadura nutricional

PREPARACIÓN:

Enjuague el arroz o la quinua con agua hasta que el agua esté clara. Coloque el arroz o la quinua en agua o caldo y llévelo a ebullición. Reduzca el calor, cubra y cocine hasta que toda el agua sea absorbida, revolviendo con frecuencia.

Arroz: 35 minutos Quinoa: 15 minutos.

Caliente el aceite a fuego medio en una sartén. Añada las cebollas, los champiñones, la manzana, los arándanos y el apio y saltee hasta que estén tiernos. Agregue sal, pimienta y condimento para aves. Continúe revolviendo lentamente hasta que se sienta fragante, aproximadamente 10 minutos. Combine los granos cocidos, la mezcla de frutas y verduras y el caldo en un tazón grande. Para rellenar: Rellenar el pavo con la mezcla combinada. Para el aderezo: Precaliente el horno a 250 grados F, coloque la mezcla combinada en una fuente engrasada, cubra con levadura nutricional y hornee durante 15 minutos. Cubra con perejil fresco picado.



El Relleno de Col Rizada y Calabaza

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas grandes de aceite de oliva
- 1 calabaza pequeña mantequilla “butternut”, cortada en cubitos de ½”
- 1 cebolla mediana, cortada delgada
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita de pimentón paprika
- 1 cucharada grande de tomillo, romero
- 1 ramo de col rizada
- 1 barra de pan duro, cortado en cubitos de ½”
- 1 huevo
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 350 grados y engrase una bandeja de hornear o cacerola con 1 cucharada de aceite de oliva.
2. En una olla grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva sobre una temperatura mediana. Si está usando carne, agregue ahora y cocine hasta que se dore.
3. Agregue la calabaza, cebolla, sal, y pimienta. Cocine hasta que las cebollas estén suaves , revolviendo ocasionalmente. Añada la col rizada, cubra y cocine de 4 a 5 minutos.
4. Agregue el pan y 3 cucharadas de aceite de oliva rociado para distribuir el aceite . Bata el huevo y el caldo de pollo juntos en un tazón separado y agregarlo a la olla. Añada la mezcla de pan para cubrirlo y cocine por más o menos un minuto.
5. Agregue el relleno a la cacerola o bandeja preparada y hornee por 40 minutos o hasta que esté dorado.



Relleno de Champiñones y Salvia

INGREDIENTES:

- 1 taza de. mantequilla no láctea salada
- 2 tazas de apio cortado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 libras de champiñones marrones o blancos en rebanadas
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/2 taza de perejil picado
- 1 cucharada de salvia molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de mezcla de condimentos de aves
- 1 hogaza (16 a 20 onzas) de pan integral de trigo cortado en dados

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una olla enorme (un tamaño de 8 cuartos de galón), derrita la mantequilla no láctea a fuego medio. Cuando se derrita, agregue el apio picado, la cebolla y los champiñones en rodajas. Mezcle hasta cubrir, luego saltee, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado, de 15 a 20 minutos.
3. Luego quite la sartén del fuego y añada el caldo de verduras, perejil, salvia, sal, pimienta, y condimento para aves.
4. Una vez mezclado uniformemente, añada los trozos de pan y revuelva suavemente para combinar.
5. Transfiera la mezcla a una bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas y extienda uniformemente. Cubra bien con papel de aluminio y hornee durante 35 minutos.
6. ¡Sirva caliente y disfrute!

Credito:

<https://www.onegreenplanet.org/vegan-recipe/mushroom-and-sage-stuffing-vegan/>



Coliflor de Ajo

INGREDIENTES:

- 1 cabeza grande de coliflor (o dos pequeñas)
- 3 cucharadas grandes de mantequilla
- 1 cebolla cortada delgada
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de yogur sin sabor
- Sal
- Pimiento
- ½ taza de perejil, cortado

PREPARACIÓN:

Llevar una olla de agua al punto de ebullición. Agregar la coliflor y cocinar de 12 a 15 minutos hasta que esté suave. Vacíe y ponga a un lado.

Cuando la coliflor esté cocida, derrita la mantequilla en una olla. Añada la cebolla y el ajo y cocine por más o menos 8 minutos, hasta que esté suave, con cuidado para no quemar el ajo.

Agregue la coliflor, cebolla, ajo y el yogur a una licuadora y pulse hasta que esté bien mezclada. Agregue sal y pimienta al gusto. Si está más grueso de lo que quiere, puede añadir más yogur o leche . Espolvoree con perejil.



Cacerola de Judías Verdes

INGREDIENTES:

2 libras de judías verdes, limpias y cortadas en trozos de 2 pulgadas
Espray para cocinar

Salsa:

10 champiñones blancos pequeños, cortados en rodajas
3 cucharadas de harina de trigo integral
1 taza de leche de almendras sin endulzar
2 cucharadas de queso crema
1/4 de cucharadita de queso parmesano rallado (no envasado)
1/2 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra molida

Cobertura:

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1/2 taza de pan rallado integral o Panko
1/3 de taza de queso parmesano, rallado (no empacado)
3 tazas de agua
Combinar en un tazón pequeño y reservar

PREPARACIÓN:

Precale el horno a 375 grados F. Rocíe una bandeja grande para hornear (aproximadamente 8 x 11) con un espray para cocinar y déjela a un lado. Hierva el agua en una olla grande. Agregue los frijoles junto con una pizca de sal y deje hervir. Reduzca la temperatura a media y cocine por 5-6 minutos o hasta que este al dente. Las judías verdes deben ser firmes y no demasiado blandas. Escurre y enjuagar en agua fría para detener el proceso de cocción. Apartar.

Con una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada las cebollas y cocine hasta que se doren, revolviendo ocasionalmente. Agregue otra cucharada de aceite a la sartén y saltee los champiñones brevemente hasta que comiencen a dejar a soltar su humedad. Espolvoree con harina y revuelva. Agregue la leche de almendra, baje el fuego y cocine a fuego lento permitiendo que la salsa espese. Corte el queso crema en dados pequeños y añádelo a la salsa, revolviendo para derretirlo a fuego lento. Agregue el parmesano y los condimentos. Precale el horno a 350 grados F y coloque los frijoles en una cazuela ligeramente engrasada, vierta la salsa por encima. Espolvorear con cobertura de parmesano y hornear durante 20 minutos.



Saludable Puré de Papas y Ajo

INGREDIENTES:

- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de aceite de coco sin refinar O 1/8 taza de caldo de verduras
- 2 libras de papas de Yukon Gold, sin pelar, (alrededor de 4 papas)
- 1 taza de almendra sin azúcar u otra leche a base de plantas, caliente, y más si es necesario
- Sal rosada del Himalaya, pimienta al gusto
- 1 cebolla grande

PREPARACIÓN:

Corte las cebollas. Pique las papas en cubos de 1/4 de pulgada y los 3 dientes de ajo en rodajitas finas. Una vez que todos los ingredientes hayan sido preparados, agregue una olla pequeña y una cacerola a la estufa. En la olla, coloque todas las papas picadas y agregue la cantidad justa de agua para cubrir. Tape la olla y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento y cocine por otros 20 minutos. Cuando las papas estén hirviendo, agregue 1 cucharadita de aceite de coco sin refinar o caldo a la cacerola y suba el calor a alto. Agregue todas las cebollas a esta sartén y caliente hasta que las cebollas se tornen translúcidas y parcialmente doradas / marrones, agregando algunas cucharaditas de agua para evitar que las cebollas se peguen a la sartén. Una vez que las cebollas estén completamente cocidas, agregue el ajo picado y cocine durante dos minutos, quitar la sartén del fuego. Cuando las papas estén completamente cocidas, agregue las cebollas salteadas, el ajo, la leche de almendras calentada, la sal y la pimienta y macere a la consistencia deseada mientras agrega más leche de almendras y sal si es necesario.

¡Es fácil hacer que nuestras comidas navideñas favoritas tengan buen sabor! Pero, ¿podemos hacerlos saludables también? Las papas son una gran fuente de carbohidratos y yodo para mantener nuestros sistemas energizados (con moderación) Pero el puré de papas suele estar cargado con crema, mantequilla y sal extra.

Todos estos son innecesarios para que nuestra comida sepa bien. Y además agrega muchos ingredientes pesados que pueden gravar los sistemas de nuestro cuerpo y proporcionar grasas saturadas innecesarias.

¿Qué podemos usar en lugar de crema? ¿Qué podemos usar en lugar de mantequilla?
¿Y cómo podemos usar menos sal?



Tuberculos Asados

INGREDIENTES:

- 1 taza la calabaza mantequilla “butternut” pelada y en cubos
- 1 remolacha grande, pelada y en cubos
- 1 patata dulce pelada y en cubos
- 2 manzanas peladas y en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 calabazas blandadas
- ½ cucharadita la canela

VERDURA OPCIONAL: Zanahorias, chirivías, nabo, nabo sueco, ajo

PREPARACIÓN:

Mezclar todos ingredientes con sal, pimienta, y canela. Disponga en una sola capa en la hoja de la hornada y asar hasta que doren. Unos 25-30 minutos. Es posible que las remolachas se lleven más tiempo.

Salado:

- Comino
- Curcuma
- Chile en Polvo
- Condimentos Italianos
- Ajo en Polvo

Dulce:

- Canela
- Pimienta de Jamaica
- Clavos
- Nueces Moscados



Cacerola de Patata dulce (Camote) Saludable

INGREDIENTES:

- 2 Lbs de patata dulce peladas y cortadas por la mitad (más o menos 3 patatas medianas)
- 6 cucharadas de jarabe de arce
- 1/4 taza leche de almendra o coco
- 2 huevos grandes
- 1 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3/4 de cucharadita sal
- 1/4 de cucharadita la nuez moscada en polvo
- Una pizca de pimiento pakrika
- 1/2 taza pecanas tostadas

PREPARACIÓN:

Ponga las patatas dulces en mitades en una olla grande y cubra con 1" de agua. Agregue una pizca de sal. Lleve a ebullición con temperatura medio-alto y después ponga a hervir a fuego lento hasta que estén suaves (20-30 minutos). Precaliente el horno a 375 grados y ponga las pecanas en una bandeja de horno. Hornee hasta que estén doradas, más o menos 8-12 minutos. Ponga mucha atención porque se pueden quemar fácilmente! Apague y pongalas a un lado. Cuando las patatas estén cocinadas, vacíe el agua y agregue las patatas en una olla de cocción lenta. Añada todo de los otros ingredientes y mezcle hasta que se suavice. Espolvoree las pecanas encima y cocine usando la temperatura más alta por 3-4 horas, depende de cómo funciona su olla de cocción lenta. ¿Quiere algo más cremoso? Lo mio estuvo perfecto después de 3.5 horas.



Calabaza mantequilla (Butternut) dos veces horneada

INGREDIENTES:

- 1 calabaza mantequilla mediana, cortada a la mitad y sin semillas
- ½ taza de quinua
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 taza de col rizada o espinaca en trozos sueltos
- 1 taza de apio en dados
- 1 manzana sin hueso y cortada (use una variedad firme y ligeramente agri dulce como Pink Lady o HoneyCrisp)
- 1/4 de taza de arándanos secos o cerezas
- 2 taza de perejil picado
- 1 taza de salvia fresca picada
- 2 taza de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Precale el horno a 375 grados F. Coloque las mitades de calabaza con el lado de la pulpa hacia abajo en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Ponga a asar durante 40 minutos. Mientras tanto, enjuague la quinua con agua corriente hasta que el agua esté clara. Luego cocine la quinua en caldo de verduras de acuerdo con las instrucciones del paquete. Cuando esté cocido, combine en un tazón grande con el resto de los ingredientes. Saque la pulpa de la calabaza, dejando aproximadamente una pulgada alrededor de los lados y reserve esa parte para el otro uso. Coloque las mitades de calabaza hueca con el lado de la pulpa hacia arriba en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Coloque la mezcla de quinua en las mitades de la calabaza hasta que se llene. (Puede que le sobre algo.) Vuelva a colocar la sartén en el horno y hornee durante otros 20 minutos.



Pan de maíz saludable

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina de maíz
- ¼ taza de azúcar de dátiles o un endulzante natural (jarabe de arce PURO, o miel)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¾ de cucharadita de sal
- ½ taza de leche de coco o almendra sin azúcar
- 1 huevo, batido O 1 cucharada de semilla de lino (molido) a 3 cucharadas de agua
- ½ taza de grano de maíz (fresco, congelado o enlatado)
- OPCIONAL: ¼ taza de aceite de coco derretido

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 400 grados. Engrase ligeramente una bandeja para hornear de 8x8. En un tazón grande, mezcle la harina de trigo, harina de maíz, azúcar de dátiles, bicarbonato de soda y sal. Agregue la leche no láctea y los huevos (o sustituya). No mezcle en exceso ... revuelva solo hasta que se mezcle. Agregue el maíz y el aceite si lo está usando. Vierta la mezcla en el molde preparado. Azar en el horno precalentado durante 20-25 minutos o hasta que el centro del pan brote cuando se le presione suavemente.



Pan de Calabaza de Chocolate negro

INGREDIENTES:

- 1/4 de taza de compota de manzana sin endulzar
- 1/3 de taza de cacao en polvo sin endulzar
- 3/4 de taza de harina multiuso
- 3/4 de taza de harina de trigo integral
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/8 de cucharadita de clavo molido
- 3/4 cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de puré de calabaza (aproximadamente de una lata de 15 onzas)
- 3/4 de taza de azúcar datilera o azúcar moreno
- 3 cucharadas de mantequilla de almendras o maní, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1/2 taza de virutas de chocolate negro

PREPARACIÓN:

Precale el horno a 350°F. Engrase ligeramente una bandeja para pan de 8" x 4" o utilice una bandeja antiadherente o de silicona. Hierva un poco de agua (no es necesario medirla todavía). Combine la compota de manzana y el cacao en polvo en un cuenco grande. En un tazón separado, tamizar juntos la harina, la canela, la nuez moscada, el jengibre, los clavos, el bicarbonato de sodio y la sal. Vierta 1/3 taza del agua hirviendo en el recipiente con la mezcla de puré de manzana y cacao, mezclando rápidamente para hacer una salsa de chocolate suave. Añadir la calabaza, el endulzante, la mantequilla de almendras, la vainilla y mezcle bien

Agregue aproximadamente la mitad de la mezcla de harina a la mezcla de chocolate y revuelva suavemente sólo para incorporar. Añada 1 taza de agua hirviendo a la mezcla y revuelva. Agregue el resto de la mezcla de harina y otra taza de agua hirviendo y revuelva sólo hasta que esté suave (no mezcle demasiado). Añada las virutas de chocolate. Vierta la masa en la bandeja de pan preparada. Alise la parte superior con una espátula. Hornee de 55 a 60 minutos. Compruebe que está listo con un palillo de dientes que debe salir limpio. Saque del horno. Deje enfriar durante 10 minutos, pasar un cuchillo alrededor de los bordes e invertir con cuidado el pan en una rejilla de enfriamiento para terminar



Manzanas crujientes saludables

INGREDIENTES:

6 manzanas peladas, sin hueso y en rodajas

1 1/2 cucharada de azúcar

1/2 cucharadita de canela molida

1 taza de azúcar moreno

3/4 de taza de avena tradicional

3/4 de taza de harina de trigo integral

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de canela molida

1 taza de mantequilla vegana fría o taza de aceite de coco prensado sin refinar frío

PREPARACIÓN:

Precalente el horno a 350 grados F. Cubre la bandeja para hornear de 9" x 9" con un aerosol para cocinar. Mezcle las manzanas con el azúcar blanco y la cucharadita de canela en un tazón mediano para cubrir; vierta en la fuente cuadrada de 9 pulgadas para hornear. Mezcle el azúcar moreno, la avena, la harina, el polvo para hornear y 1 cucharadita de canela en un recipiente separado. Utilice un cortador de pastelería o 2 tenedores para machacar la mantequilla fría o aceite de coco frío en la mezcla de avena hasta que la mezcla se parezca a migas gruesas; extienda sobre las manzanas hasta los bordes de la fuente de horno. Golpee suavemente el relleno hasta que quede uniforme. Hornear en el horno precalentado hasta que estén doradas y los lados estén burbujeantes, unos 40 minutos.



Mousse de Calabaza y Patatas Dulces (Camote)

INGREDIENTES:

- 2 patatas dulces grandes asadas y en puré (or 4 pequeñas)
- 1 (15 oz.) lata de puré de calabaza O 1 ½ tazas de calabaza en pure
- ¼ taza de miel o jarabe de arce
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de leche de coco (o leche regular)
- *Opcional: Para hacer un mousse, cambie leche de coco con 2 tazas de nata orgánica para montar

PREPARACIÓN:

Haga un puré de patata dulce (camotes) asadas en una licuadora hasta que esten suaves. Agregue calabaza , miel, especias y mezcle un poco más. Añada la leche a la mezcla. Vierta en tazones y refrigere por 30 minutos. Disfrute!



Puding de Calabaza y Chía con Especias

INGREDIENTES:

- ½ taza de semillas de chía
- 2 taza de leche de almendra o leche vegetal de su gusto
- 2 tazas de puré de calabaza (calabaza enlatada O calabaza fresca cocida y mezclada)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 /4 cucharadita de clavo molido
- 1 pizca de chile en polvo
- Pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de jarabe de arce (opcional)
- Escamas de coco para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

Mezcle las semillas de chía y la leche de almendra en un frasco con tapa y deje reposar la mezcla durante 5 minutos. Luego ponga la tapa y firmemente agite el frasco vigorosamente para dispersar las semillas de chía. Ponga el frasco tapado en el refrigerador para que se enfríe por lo menos 4 horas o dejelo durante la noche.

En un tazón pequeño, bata la canela, el jengibre, la nuez moscada, los clavos, el chile en polvo y la pimienta negra. Retire el pudín de chía del refrigerador y añada el puré de calabaza, la mezcla de especias secas, el extracto de vainilla y el jarabe de arce (si se utiliza). Estará listo para servir